



令和7年度7月
豊島区立西巣鴨中学校

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人
が昼食を用意してくれるほかに、自分で選んで買う機会がある人もいるのではない
でしょうか？好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して
選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

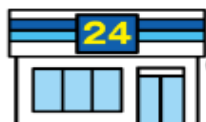
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日
コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れ
るなど、意識してとるようにしましょう。



保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や
準備、後片付けなどを行います。

給食当番となった週の週末に給食着を持ち帰
りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをし
て、次の登校時に持たせてください。またマッ
スクを必ず持参し、白衣を着用した上で給食準備
を行いますので、ご協力をお願いいたします。

6月分給食用食材の主な産地

- ・米（あきたこまち）…秋田、宮城 ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…千葉・東京（練馬） ・大根…高知、東京（練馬）
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…群馬、埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城
- ・小松菜…東京（足立）、茨城 ・ほうれん草…群馬 ・里芋…埼玉
- ・さつまいも…鹿児島、東京（八王子） ・チンゲン菜…茨城、東京（足立）
- ・インゲン…山梨 ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・メロン…茨城
- ・しょうが…高知 ・にんにく…青森 ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野
- ・なめこ…新潟 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬 ・グリーンピース…鹿児島
- ・ピーマン…茨城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城 ・小ねぎ…福岡 ・鮭…チリ
- ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…青森、岩手 ・じゃこ…兵庫
- ・ホキ…ニュージーランド ・たこ…北海道 ・清美オレンジ…愛媛